

Mme CONFINEMENT

Je me sens anxieuse !



Madame Confinement se pose toutes sortes de questions concernant à l'école. Elle se demande si elle va passer son année scolaire et comment ils vont pouvoir rattraper tout le temps perdu. Elle est aussi inquiète pour ses amis. Voudront-ils encore être ami avec elle ? Dans son activité de gymnastique, va-t-elle se rappeler des trucs que son entraîneur lui avait montrés et surtout, réussir sa roue arrière ?

Qu'est-ce
qui va
arriver ?

1. Elle prend une **grande respiration** et compte lentement jusqu'à **3** dans sa tête.



3. Elle décide du **meilleur choix pour elle dans la situation** : elle décide d'aller voir sa mère pour lui parler de ses inquiétudes.

2. Elle pense à ses choix.

- a. Aller voir sa mère et lui partager ses inquiétudes.
- b. Appeler ses amis pour discuter de ce qui la préoccupe.
- c. Garder ses inquiétudes pour elle et ne pas en parler.
- d. Repenser sans cesse à ses préoccupations et imaginer le pire.
- e. Se changer les idées en faisant du sport.

Madame Confinement sait que parfois, on peut s'imaginer toutes sortes de choses dans sa tête, surtout lorsqu'on est inquiet ! Elle comprend qu'il est important de parler aux autres de ce qui nous inquiète puisque ceux-ci pourront, peut-être, nous informer ou nous rassurer.

Elle sait aussi qu'il faut se changer les idées lorsqu'on est trop inquiet et que le sport est un excellent moyen de le faire.



boscoville
innover pour la jeunesse